

노후의 마음 건강을 위해 지켜야 할 8계명

Editor 한소원 서울대학교 심리학과 교수

■ 50대가 넘어서면서 시간이 없다는 생각이 들어 초조할 때가 있었다. 지금 더 열심히 해서 성공해야 한다는 부담이 생기기도 했다. 그런데 잘나가는 동료 교수가 급성심근경색으로 스텐트 시술을 받았다는 소식을 듣게 되었다. 평소 운동을 즐겨 해서 수영도 하고 몸 관리를 잘하는 분이였다. 하지만 그 동료는 정말 너무나 많은 일을 하고 있었다. 급성심근경색은 몸이 우리에게 알려주는 경고일 것이다. 무조건 일을 열심히 하는 것을 미덕으로 여기던 시절도 있었지만 지금 세대는 동의하지 않는다. 우리의 신체건강, 정신건강도 일 중심의 가치로는 유지되지 않는다. 젊어서 일해 노후를 경제적으로 준비한다는 패러다임이 이제는 'Active Aging(활동적 노화)' 관점으로 전환되었다. 후회가 남지 않는 은퇴를 위해서는 어떻게 준비하고 어떤 삶의 자세를 가지는 것이 필요할까. 오랜 기간 심리학을 전공하고 인지노화를 연구해온 연구자로서 필자는 다음과 같이 정리해 보고 싶다.

은퇴 후 행복한 삶을 위한 8계명

1. 다른 사람과 비교하지 않아야 한다 나 자신으로 살 필요가 있다. 내 인생의 주인공은 여전히 나이고 남의 잣대로 나를 판단하지 않아야 한다. 자기 자신의 잣대로 비교하고 무시하려는 사람 말에 귀 기울일 필요 없다. 젊은 사람과 비교할 필요도 없고 돈이 많은 사람과 비교하지 않아도 된다. 앞서가는 친구와 비교하는 것도 무의미하다. 나 자신으로 사는 것의 가치를 존중해야 한다. 나이 드는 것을 인정하고 그 나이에서 최고의 인생을 사는 것이다. 인생 전반과 비교할 필요도 없다. 인생 2막은 나만의 기준으로, 나의 선택으로 삶을 만들어갈 수 있는 또 한 번의, 어찌 보면 마지막 기회다.

2. 나 자신을 관리해야 한다 경제적·신체적·사회적으로 독립적으로 살 수 있도록 계속 준비하고 관리해야 한다. 살면서 인생의 풍파에 걸려 넘어질 수도 있다. 예상치 않은 병에 걸릴 수도 있다. 경제적으로 어려운 상황을 맞을 수도 있다. 그렇지만 그저 상황에 수동적으로 끌려가는 것이 아니라 주체적으로 나를 관리하고 준비하고 대비해야 한다. 경제적으로도 수입이 될 새로운 기회들에 가까이 도전하고 배우고 시도해 보라. 할 수 있는 일이 있다면 귀천을 가리지 않고 땀 흘려보라. 그 경험 자체가 인생 후반의 귀한 자산이 될 것이다. 모든 활동의 기본이 되는 체력은 물론, 타인과의 관계에서 드러나는 나의 행동도 내가 주도권을 가지고 통제하는 연습을 하라. 인생 후반, 내 인생의 키는 내가 쥐고 있다는 확신이 필요하다.

3. 지레 겁먹고 포기하지 않아야 한다 그 나이에 할 수 있겠어? 넘어지면 큰일 나니까 살살 다녀. 여행 가서 아프면 안 되니까 멀리 가지 마. 나이 들면 운동신경이 떨어지니까 운전하지 마. 이런 소리에 기죽지 않고 당당하게 살아야 한다. 나이 들면 넘어지는 것은 당연히 위험하다. 그러나 넘어지면 안 된다고 겁내면서 살면 오히려 넘어질 가능성은 더 높아진다. 미리 포기하면 승률은 0%다. 인생 후반이면 이미 많은 것을 이룬 시기다. 설령 시도해 실패한다 해도 손해 볼 것은 없다. 걱정 섞인 말들을 적당히 웃어넘기고, 적당히 새겨듣는 노후가 필요하다. 그들이 책임져주지 않는 내 인생이다.

4. 필요한 도움을 미루지 않아야 한다 청력이 떨어지면 바로 보청기를 사용하고, 글자가 잘 안 보이면 화면이 좋은 스마트폰을 사용하고, 눈이 편한 기기를 구입하면 된다. 백내장이 생기면 바로 수술을 받으라. 걷기에 좋은 운동화를 구입하고 요리하기 편한 주방용품을 구입하라. 은퇴를 맞이해서는 감각능력을 보완하는 테크놀로지를 적극 활용하는 것이



후회가 남지 않는 노년을 위해서는 몸건강만큼이나 정신건강을 돌보는 것이 중요하다. 정신건강을 위해 갖추어야 할 제 1순위는 긍정적 삶의 자세를 가지는 것이다.

중요하다. 몸의 기능 저하는 우리의 시야를 안으로, 또한 좁게 가두어버린다. 필요한 도움을 받아야 적극적이고 긴 인생 설계가 가능하다.

5. 새로운 것에 도전하기엔 너무 늦었다는 말에 속지 말아야 한다

나이 들면 새로 친구 사귀기 힘들니까 새로운 곳으로 이사가면 안 돼. 나이 들어서 외국어는 안 배워져. 새로운 일은 시작도 하지 마. 이런 말에 내 삶을 쪼그라들게 하면 안 된다. 사람들은 나이가 들어서 새로운 것을 못 배운다고 말하지만 새로운 것을 배우지 않기 때문에 뇌가 노화하는 것이다. 입시를 앞둔 것도 아닌데 빨리 배우지 못한다고 미리 포기할 이유가 없다. 즐거움을 추구하고, 적절한 도전을 계속해 가면 된다. 지레 겁먹고 뒷걸음치기에 우리 인생은 너무 길다. 하지만 나이 들어도 재미난 것들은 넘쳐난다.

6. 할 수 있는 한 다른 사람에게 친절해야 한다

할 말을 할 뿐이라는 핑계를 대면서 무례하지 않아야 하고, 다른 사람을 탓하거나 비난하지 않는 삶을 추구해야 한다. 나를 필요로 하는 사람에게 친절을 베풀 필요가 있다. 친절의 원동력은 내적 이미지다. 친절할수록, 내 머릿속의 나는 점점 더 내가 그리던, 괜찮은 내가 된다. 그 머릿속 괜찮은 내가 인생 후반에 더욱 많은 인연을 내 삶 속으로 불러올 것이다.

7. 호기심을 가지고 인생을 풍요롭게 살아야 한다

책을 읽고 예술을 찾고 음악을 즐기는 것은 인생을 풍성하게 만든다. 악기를 배우고 연주회에 가는 시간들은 내 인생 후반을 이전에 없던 다채로운 색깔들로 채워줄 수 있다. 새로운 언어와 문화를 배우고, 산과 바다와 웅장한 자연을 찾아가라. 화초를 키우고 텃밭을 만들어라. 젊은 친구들에게서 새로운 시각과 정열을 배워라. 나이 들면서 배운 인생의 여유와 지혜를 나눌 수 있다. 여행을 가고 새로운 추억을 계속 만들어 가라. 과거가 아닌 현재에 집중하는 법을 배우게 될 것이다.

8. 사랑하는 이들과 자주 만나야 한다

가족, 친구 등 사랑하는 사람들을 자주 찾아가고 만나라. 볼 수 있는 만큼 자주 보고, 만남도 자주 하라. 같이 운동을 하고, 여행을 가고, 맛있는 것을 먹으며 어울려라. 술잔을 기울이며 인생을 이야기할 사람들이 있다는 것은 최고의 축복이다. 행복에 관해 가장 장기간 이루어진 추적연구는 1938년에 시작된 하버드대학 성인발달 연구다. 이 연구는 보스턴 지역 남학생 720여 명을 대상으로 하는데, 현재도 진행 중이다. 이 연구의 결과는 놀랍도록 분명하고 확실했다. 좋은 인간관계가 우리를 행복하고 건강하게 해준다는 것이다. 행복한 은퇴를 준비한다면 사회적인 연결을 위한 시간은 미룰 수 없다.**M**